



N°1

TRIMESTRIEL : NOVEMBRE | DÉCEMBRE 2020 • JANVIER 2021

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



AGENDA

Calendrier des
réunions et ateliers
prévus en Charente

P.10-11

ÊTRE AIDANT

Chiffres et actualité
sur le nombre
d'aidants en France

P.4-5

LA MAISON LEA

Un espace convivial
d'animation ouvert
sur le monde

P.6-7

LA PAIR AIDANCE

Appel à nous
rejoindre !
Témoignage et
actualité

P.8-9

TEMPS DE DÉCONFINEMENT

Témoignage et
pensées d'un aidant

P.12-13

CAFÉ DES AIDANTS

Retour
d'expérience

P.14-15

> ÉDITO #1

C'est le jour, c'est la nuit, c'est sans vacances...**C'est** être là pour les gestes « aussi simples » que de boire un verre d'eau, se gratter le nez ou aller aux WC...**C'est** prêter ses mots, rassurer, expliquer...**C'est** calibrer son agenda, organiser, faire des dossiers...**C'est** surtout faire face à une dure réalité. **C'est** avoir un proche, une personne à laquelle on tient, affectée par une maladie, un handicap, une dépendance liée à l'âge...

C'est sinon... Parfois ne plus la reconnaître, parfois ne plus se reconnaître. Ce moment dans la vie n'est pas linéaire, il y a les doutes, les espoirs, souvent mais pas toujours la justesse du diagnostic.

Il y a des découragements, des victoires de patience, des soulagements et des agacements,

Il y a du courage et des renoncements, des rencontres et de l'isolement.

Vous savez de quoi je parle ? Et oui, juste de banalités pour celui qui a été, est ou sera aidant.

Ce moment où on est aidant, est un moment aussi où on

déploie des trésors d'astuces, d'ingéniosité, où l'on découvre des ressources en soi ou ailleurs pour avancer sur le Chemin d'Aidant.

C'est la raison pour laquelle nous avons créé **Chemins d'aidants**, pour vous transmettre **pleins d'informations utiles** et pour que toute **votre richesse acquise dans ce contexte puisse se transmettre.**

C'est pour mettre plein de ressources à votre disposition, des associations engagées pour vous soutenir, des activités et des rendez vous ...**C'est** donner la possibilité à d'autres aidants de bénéficier de votre expérience, de se soutenir par des témoignages, des retours d'expériences et des partages. **C'est** permettre à tous ceux qui ne peuvent se joindre aux activités où l'on se retrouve habituellement de profiter de la force, des astuces développées par leurs pairs, qui comme eux accompagnent un proche...en allant chercher « Chemins d'Aidants » dans sa boîte aux lettres.

Chemins d'aidants est réalisé par des **aidants pour des aidants**, alors lecteur ou rédacteur et j'espère les deux bientôt, je suis ravie de partager avec vous cette première édition.

Emmanuelle Merveille

COORDINATRICE DE LA PLATEFORME

L'ARRÊT
D'AC !

Cette première édition de Chemins d'Aidants et la Gazette des Aidants qui l'accompagne ont été composés par des proches aidants ayant le souhait de soutenir leurs pairs par leurs expériences et l'appui de partenaires membres de la dynamique se mobilisant pour le soutien des aidants en Charente.

COMITÉ DE RÉDACTION TOUS DES AIDANTS :

Assistante de soins en gérontologie - plateforme des aidants : Marie BANCHEREAU

Arthérapeute : Mélanie BAUGARD

Chargé de mission UNA 16-86 : Ludovic BLANC

Psychologue plateforme des aidants : Lydie BERTHELOT

Sophrologue : Evelyne COUTY

Écrivain : Christian Du MOTTAY

Chef de service UDAF 16 : Christine GRANET

Designer couleur, matière, sensoriel : Magalie HALLEY - www.aimotif.fr
Richard L

Coordinatrice plateforme des Aidants Sud et Ouest : Emmanuelle MERVEILLE

Coordinatrice plateforme des aidants centre Nord et Est : Emilie RAYNAUD
Chargée de prévention Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine : Joëlle RASSAT

COMMUNICATION :

Directrice artistique et graphiste :

Léa FAVREAU • www.leafavreau.com

> Certaines illustrations proviennent du site Freepik.com

IMPRESSIONS :

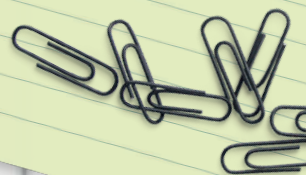
UDAF de la Charente - Impressions par nos soins.

Avec le soutien de la conférence des financeurs de la Charente.
Aucune reproduction n'est autorisée.



« Entre-aidants

Être pair n'est pas nécessaire,
C'est aidant, tout simplement.
Être pair ne peut pas s'imposer,
Cela peut seulement se proposer.
Et puis cela arrive juste au moment venu,
Quand vient la nécessité d'être soutenu.
Il ne s'agit pas de quitter un moment sa situation
Pour plonger corps et âme dans une association.
Mais bien de quitter cette prison de l'isolement
Pour retrouver le goût du partage, pudiquement.
Car il n'y a pas de pire enfermement, de plus vive douleur,
Que de ne pas pouvoir partager ce qu'on a sur le cœur.
Ces nuits sans sommeil auprès d'un être aimé qui n'est plus le même
Ces bouleversements permanents qui résonnent comme un requiem
Ces impuissances, ces loyautés, ces ambivalences et les doutes
Tous les aidants les vivent tous les jours, viscéralement et les redoutent
Entre aidants un partage est possible, en confiance et en sécurité
Là une compréhension délicate peut émerger, sans forcer
Être pair peut arriver à n'importe quel âge
Quel que soit le niveau social ou le besoin de guidage
Être pair ce n'est pas enseigner, ni même transmettre,
Ce n'est pas vouloir s'imposer ou déverser son mal-être
C'est être parfaitement imparfait
et simplement être ce qu'on est
Il ne s'agit pas de savoirs, de pouvoirs ou de connaissances
Il est question ici d'ouverture, de respect et de confiance
Se sentir entendu dans ses espoirs déçus, compris dans ses difficultés
Est non seulement essentiel mais trop souvent vital, il ne faut pas l'oublier
Ça fait tellement de bien de se sentir, pour un moment, juste libéré
Prendre un temps pour soi, s'apaiser, c'est parfois simplement partager
Être là, porté par d'autres bras
Compris par d'autres voix,
S'autoriser à être détendu, pour une fois
Ne rien faire d'autre, qu'être simplement là
S'offrir les uns et les autres un peu de soutien
Ça change tout et ça fait tellement de bien »



Dr Stéphanie Marchand Pansart

GÉRIATRE ET MÉDECIN
ACCOMPAGNANT LES FAMILLES

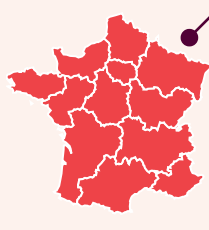
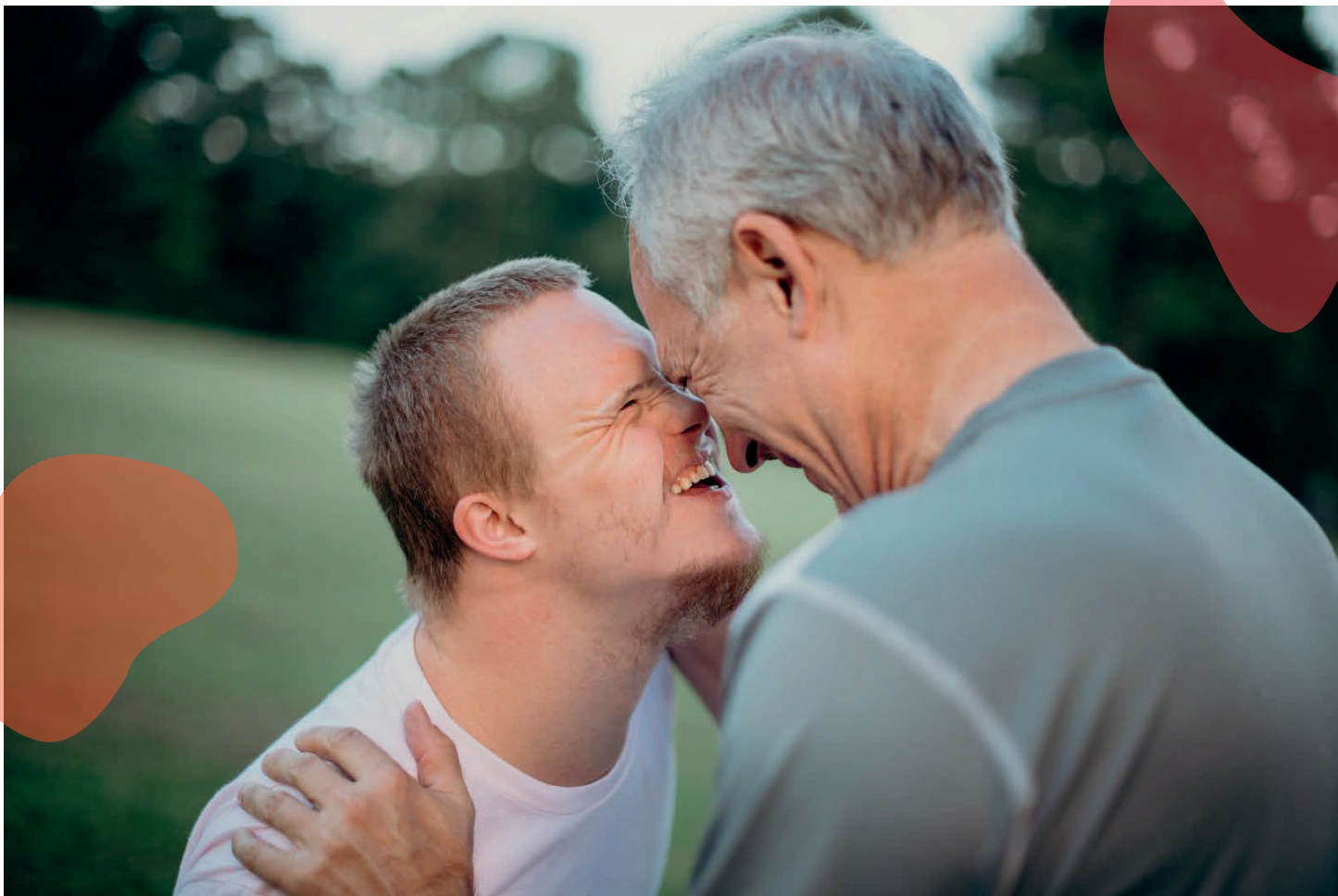
Auteur de « **Je suis là** » édition
Michel Lafon

> **lien Youtube : "Je suis là -
introduction"** chaine Dr Stéphanie
Marchand-Pansart



> ÊTRE AIDANT

INTERVIEW REGARD : JOËLLE



11
millions
d'aidants en France

Selon le baromètre 2017, **Fondation April et BVA**, il y a **11 millions d'aidants en France**. Une personne **sur 6** accompagne au quotidien un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap.

« Les aidants, encore un truc à la mode pour nous tirer une larme... quand même, ils exagèrent... ça s'est toujours fait dans les familles : s'occuper des aînés et des malades... à l'époque ils n'en faisaient pas un fromage ! » ANONYME



Et si le bon sens manquait de perspicacité ?

Si à l'inverse de ce qui semble aller de soi, le fait d'aider un proche était un phénomène nouveau ?

Voyons les faits :

- En **1960**, l'espérance de vie à la naissance des **hommes** est de **67 ans**, en **1990** celle des femmes est de **81 ans**.
- En **2017**, l'espérance de vie des hommes est de **79,5 ans** et celle des femmes est de **85,3 ans**.

ESPÉRANCE DE VIE DES
HOMMES EN 1960



ESPÉRANCE DE VIE DES
FEMMES EN 1990



ESPÉRANCE DE VIE DES
HOMMES EN 2017



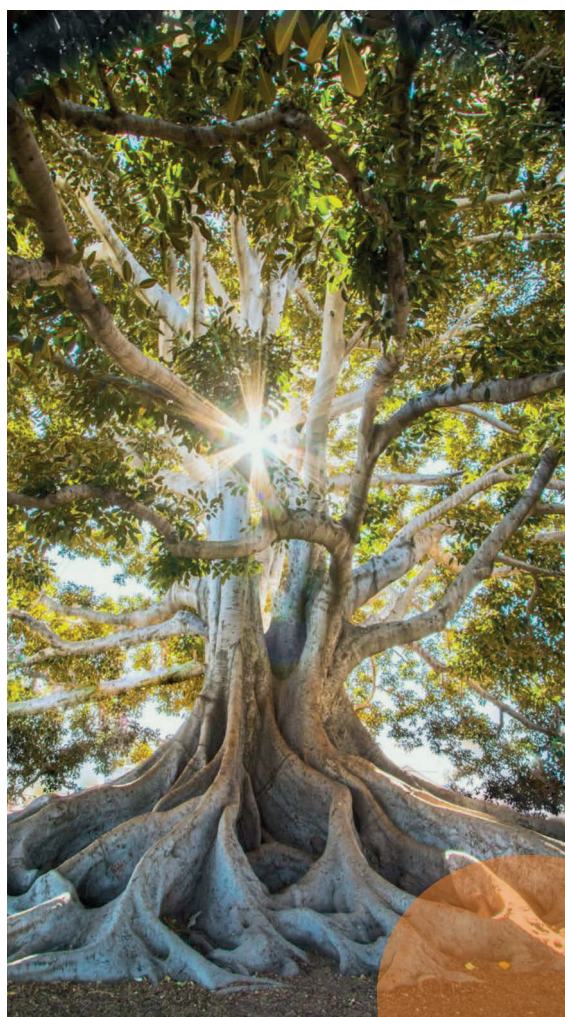
ESPÉRANCE DE VIE DES
FEMMES EN 2017



La première et principale raison de l'élévation de l'espérance de vie, a été **la diminution de la mortalité infantile**, mais depuis **la fin des années 1990** un autre phénomène est à l'œuvre : **les gains d'espérance de vie se concentrent désormais aux âges élevés notamment après 70 ans**.



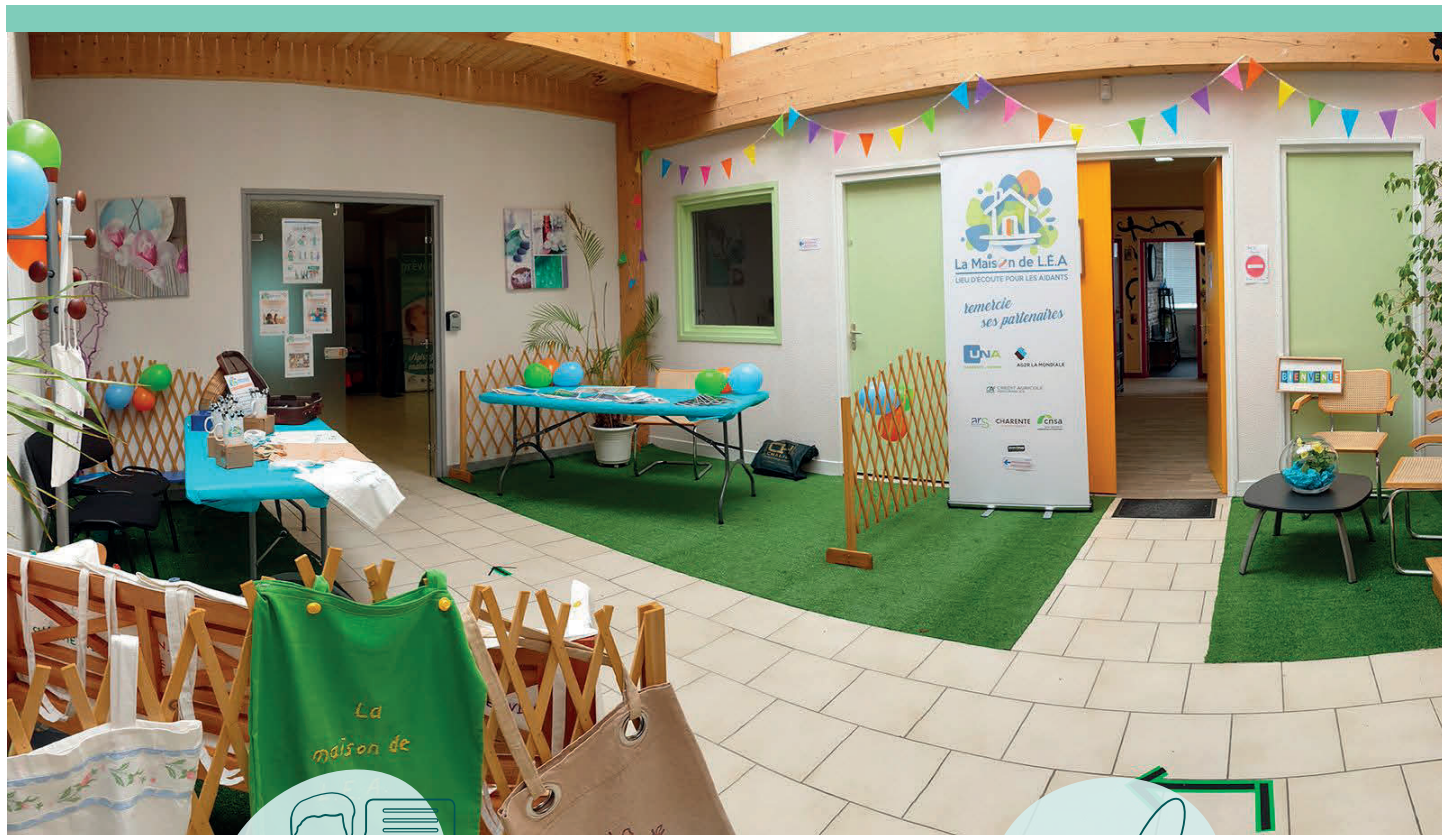
Les gens vivent donc plus longtemps, mais pas toujours en pleine forme. Ainsi, toujours en **2017** l'espérance de vie en bonne santé s'établissait à **64,9 ans pour les femmes**. Ce sont donc 20 ans qui séparent (en moyenne) le début de la dégradation de la santé du moment du décès. Dans le passé, de telles durées d'accompagnement n'étaient pas fréquentes, d'où la **nécessité sociale de soutenir** efficacement et dans la durée ceux qui accompagnent un proche... **de soutenir les aidants**.



> PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : LEA

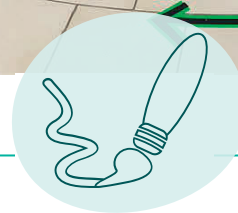
LIEU D'ACCUEIL ET D'ÉCOUTE

Située sur la commune du **Gond Pontouvre**, la maison de « **LÉA** » (Lieu d'Ecoute pour les Aidants) est un **espace convivial d'animation ouvert sur le monde**.



Porté par l'association UNA 16-86 , ce lieu **ouvert et participatif**, accueille depuis Septembre 2020, les proches aidants, quelle que soit la pathologie de la personne qu'ils accompagnent. La maison de LEA est aussi ouverte **aux associations et partenaires** comme France Alzheimer , France Parkinson, Croix Rouge, aux plateformes de répit etc...

C'est un **lieu de dialogue, d'écoute, et de ressources**, qui permet **d'échanger, d'informer et d'orienter les proches aidants charentais**.



Conçue pour **l'accompagnement des aidants**, elle propose une **approche globale de l'accompagnement**.

Premier dispositif de ce genre au service des proches, elle organise des **ateliers de sophrologie, d'art thérapie et de gymnastique**, ainsi que des **formations et ateliers thématiques**. >>>>



Accessible aux personnes à mobilité réduite, ce **lieu d'accueil et d'écoute** dispose de plusieurs espaces aménagés pour recevoir les proches aidants.

Il est animé par **des personnes qualifiées en animation et accompagnement social**, secondées par un **volontaire service civique** et par une **équipe dynamique de bénévoles**.

Constituée de plusieurs espaces, la maison de LEA propose :

-  UN ESPACE **CAFÉ**
-  UN ESPACE **RELAXATION**
-  UNE SALLE DE **RÉUNION**
-  UN ESPACE **LUDIQUE**
-  UN ESPACE **NUMÉRIQUE ET POINT INFORMATION**
-  UN COIN **JARDIN**
-  UNE **SALLE D'ANIMATION ET D'ATELIERS**

La Maison de LEA intervient également dans des **conférences ou journées dédiées à la question des aidants**. Elle collabore à **des revues comme la gazette des aidants**, des émissions radio et autres journaux ou sites internet spécialisés.

LEA souhaite construire une **véritable communauté** autour de ce lieu et de ses projets avec comme objectifs prioritaires, **le lien social, les moments de répit et l'accompagnement individuel**.



CONTACT :

La maison de LEA **est ouverte sans rendez-vous du Mardi au Vendredi**. Les professionnels, les bénévoles et les partenaires seront heureux de vous y accueillir.

Pour tous renseignements :



La maison de LEA • 20 impasse de la Valenceaude
(à une minute de la ligne 1 de la STGA, arrête Epargne)



Ludovic BLANC : 06 81 46 23 58



Mail : lamaison2lea@gmail.com

> LA PAIR AIDANCE, APPEL À NOUS REJOINDRE

ARTICLE : DÉFINITION ET TÉMOIGNAGE

La meilleure façon d'aborder la Pair Aidance, c'est de **vivre concrètement des situations de partage et d'entraide entre personnes ayant des expériences de vie similaires.**

Deux exemples simples dont nous avons été témoins cette année au CASA :



Joëlle*

décrit sa souffrance lors de la réunion du groupe de parole car son **filz schizophrène** est très « **compliqué à gérer** ». Elle évoque une **très grande souffrance personnelle** et elle parle du suicide comme ultime recours.

Spontanément, **Hélène***, qui vit une situation différente mais tout aussi pénible et complexe, tente de la **rassurer et l'encourager** à se faire épauler pour pouvoir s'autoriser à prendre du recul.

Ce n'est pas la définition « officielle », mais pour nous, **la Pair Aidance**, c'est avant **tout la main tendue d'un Aidant offerte à un autre Aidant en souffrance.**

Verbatim (issu de la réunion Formation du 8 septembre 2020) :

- « Ma première visite en EHPAD, je me suis vu devenir agressif en y laissant mon épouse, et j'en suis parti en courant »... « Le week-end, je me suis arrangé pour que mon épouse revienne à la maison, j'ai alors compris que c'était la vraie solution pour qu'elle soit bien ».
- « Il est très heureux d'être en accueil temporaire : pour nous, ce n'est pas une séparation ».
- « Bonnes ou mauvaises solutions, il n'y a qu'une issue : il faut sortir de la culpabilité ».
- « J'ai enfin compris que je ne pouvais pas m'occuper seul de mon épouse et je me suis fait aider par nos enfants ».
- « Il faut accepter que l'Aidant et l'Aidé ne vivent pas le même temps ; Il est souhaitable de s'accorder des respirations ».

Claude*

échange avec le groupe; c'est la première fois qu'il évoque sa situation, assez courante. **Les mots sont apaisants**, cela fait du bien. Mais quelques jours plus tard, il reçoit une **lettre d'encouragement d'un des participants**; Claude témoignera du **bonheur qu'il a éprouvé !**

* **les prénoms ont été modifiés.**

- « Ça va ! » Que répondre d'autre ? Le supermarché n'est pas un lieu pour entrer dans le détail de notre situation et même si nous le faisons, que retiendraient-ils de notre condition ?

Il est vrai que des amis se montrent prêts à nous soulager en nous relayant auprès du malade, mais comment leur faire comprendre, sans les décevoir, que leur seule disponibilité et la lecture d'un bon roman risquent de ne pas suffire à répondre aux besoins imprévus que seuls les intimes ou les professionnels peuvent assurer.

Mon épouse souffre de la maladie d'Alzheimer. Cette maladie fait peur et enferme les amis dans une attitude bienveillante qui reste embarrassée. Les maladies neuro-dégénératives et l'absence d'espoir de guérison placent l'aidant lui-même dans une situation qui balance entre la relation aimante et patiente envers le malade et le sentiment de révolte intérieure, de ras-le-bol physique et psychique. Comment imaginer cela si on ne le vit pas ?

Nous avons, mon épouse et moi-même, toujours eu des activités et souvent des responsabilités dans des associations diverses. Cela nous a donné un bon nombre de relations et nous avons toujours été prêts à échanger, à partager des idées ou des actions. Eloigné de ces centres d'intérêt pour répondre aux nouveaux besoins prioritaires, je me retrouve maintenant isolé et, pour moi, la solitude serait l'antichambre de la déprime.

J'ai conscience que seul, je passe inutilement mon temps à ruminer mes soucis, faute de pouvoir y trouver une solution.

L'expression du ressenti est nécessaire et l'aide d'un psychologue peut nous y aider. Mais dépasser les contraintes quotidiennes pour accepter d'être heureux de vivre en paix des moments de répit est autre chose.

Je suis ravi d'avoir rencontré des groupes « d'aidants ».

Ils nous sont proposés pour des échanges, ou des temps de détente. Ce sont des lieux en tout point particuliers.

Les pathologies des malades accompagnés ne sont pas les mêmes, mais nous ne nous retrouvons pas pour en évoquer les symptômes et les conséquences.

L'information à ce sujet est limitée à ce que l'on veut bien en dire.

Nous nous sentons heureux d'être ensemble parce que nous avons un dénominateur commun : notre besoin de « souffler » sans toutefois négliger l'accompagnement de l'être cher qui mobilise notre énergie au quotidien. Nous ne sommes pas là pour nous plaindre, mais pour profiter de l'opportunité d'une présence compréhensive et l'occasion de prendre le temps de VIVRE et parler d'autres choses.

Au-delà des conditions sociales, nous vivons, entre aidants, une « complicité » particulière qui apaise notre isolement – Réunis, nous sommes forts d'une singularité que les « autres » ne peuvent pas (et ne souhaitent pas) partager.

Bernard S

AIDANT

> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRE : NOVEMBRE / DÉCEMBRE / JANVIER • 2020-2021

Novembre 2020

L'Agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

03

GROUPE DE MARCHÉ > MOYENNE

place de Bourg-Charente

Inscription Cep'Âge : 10h
05 45 35 09 62

09

GROUPE DE MARCHÉ > TRÈS DOUCE

Départ Cep'Âge 14h15

Inscription Cep'Âge :
05 45 35 09 62

17

GROUPE DE MARCHÉ > TONIQUE

Cimetière de St Trojan

Inscription Cep'Âge :
05 45 35 09 62

06

GROUPE DE PAROLES

avec une psychologue ou groupe
d'expression pour les aidants.

Organisé par le CASA et l'ASPROS

12 bld Léon Blum 14h à 16h
16800 SOYAUX

Inscription gratuite auprès de
l'ASPROS au : 05 45 94 86 67

Le 03/11 et 12/11

ATELIER N°3 : AIDANT, JE PRÉSERVE MA SANTÉ.

Organisé par le CASA

⚠ Séances en visioconférence
par SKYPE ou en individuel
par téléphone

Hélène MOUILLAC :
06 67 79 42 68 ou par mail :
hm.lecasa.pch@gmail.com

Du 05/11 au 10/12

L'ATELIER PRÉSERVONS- NOUS POUR LES AIDANTS

Organisé par l'ASEPT des Charentes

⚠ Ateliers annulés à cause du
deuxième confinement.
Reprogrammation prévue
pour 2021

Renseignements au :
05 46 97 53 02

21

CAFÉ DES AIDANTS

Comment faire accepter une aide extérieure à mon proche ? | Organisé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine et animé par une psychologue et une infirmière de coordination

Café La Colombière
5 rue d'Aguesseau • 16000 ANGOULEME

10h à 11h30

Informations supplémentaires au :
06 76 52 72 81 • Accès libre et gratuit

*Pour l'année 2021, programmation des cafés en cours. Pour connaître la date du **café de janvier**, vous pouvez contacter à partir du **mois de décembre le 06 02 11 45 78**.*

07

14

21

28

BULLES DE RÉPIT A ÉCOUTER SUR RADIO RCF CHARENTE

animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente

Les fréquences : Angoulême 96.8 | Chalais 96.9 | Ruffec 95.4 |
Confolens 104.1 | Cognac 89.9

Tous les **samedis à 9h45**

04

11

18

25

ATELIER DANSE

Organisé par France Alzheimer Charente

Salle de danse Philippe Moreau
Zone des Avenauds • 16160 GOND PONTouvre

Renseignements au :
05 45 67 06 91

Tous les **mercredis**
de 10h à 11h

Décembre 2020

01

GROUPE DE MARCHE > MOYENNE

Place de l'église de Javrezac

Inscription CepÂge : 10h
05 45 35 09 62

03

THÉÂTRE FORUM POUR LES AIDANTS À LA COURONNE (16400)

Organisé par l'ASEPT des Charentes | Participation gratuite et ouverte à tous

⚠ **Théâtre annulé en présentiel, sera éventuellement proposé en dématérialisé avec un conférencier sur un autre jour.**

☎ Pour plus de renseignements : 05 46 97 53 02

10

RÉUNION DE PRÉVENTION POUR LES SENIORS À MONTMOREAU (16190)

organisée par l'ASEPT des Charentes | Accès libre et gratuit

Cinéma Le Montmorélien • 29 avenue de l'Aquitaine

☎ Renseignements au : 05 46 97 53 02 14h30

11

GROUPE DE PAROLES

avec une psychologue ou groupe d'expression pour les aidants | organisé par le CASA et l'ASPROS

12 bld Léon Blum • 16800 SOYAUX

☎ Inscription gratuite auprès de l'ASPRO : 05 45 94 86 67 14h à 16h

12

CAFÉ DES AIDANTS

Quelle compréhension et quel soutien de la famille et de l'entourage ? | Organisé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine et animé par une psychologue et une infirmière de coordination

☐ Café La Colombière -
5 rue d'Aguesseau • 16000 ANGOULEME

⌚ 10h à 11h30

☎ Informations supplémentaires au :
06 76 52 72 81 • Accès libre et gratuit

Pour l'année 2021, programmation des cafés en cours. Pour connaître la date du café de janvier, vous pouvez contacter à partir du mois de décembre le 06 02 11 45 78.

15

GROUPE DE MARCHÉ > TONIQUE

☐ St Jacques place du Solençon

☎ Inscription CepÂge : 10h
05 45 35 09 62

16

ATELIER CALITORAMA

Confection « d'un sac à tarte »

Reste deux places !

☎ Inscription CepÂge : 14h
05 45 35 09 62



05

12

19

26

BULLES DE RÉPIT À ÉCOUTER SUR RADIO RCF CHARENTE

animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente

☐ Les fréquences : Angoulême 96.8 | Chalais 96.9 | Ruffec 95.4 |
Confolens 104.1 | Cognac 89.9

⌚ Tous les samedis à 9h45

02

09

16

30

ATELIER DANSE

Organisé par France Alzheimer Charente

☐ Salle de danse Philippe Moreau
Zone des Avenauds • 16160 GOND PONTouvre

☎ Renseignements au :
05 45 67 06 91

⌚ Tous les mercredis
de 10h à 11h

Janvier 2021

ATELIERS DE PRÉVENTION POUR LA SANTÉ DES PROCHES AIDANTS

Organisés par le CASA • € Une participation de 20 euros est demandée

📍 Sur **Grand Cognac**
(lieu reste à définir)

🕒 Atelier 1 le **19/01**
Atelier 2 le **02/02**
Atelier 3 le **02/03**
Atelier 4 le **06/04**

📍 Sur **Grand Angoulême**
(lieu reste à définir)

🕒 Atelier 1 le **21/01**
Atelier 2 le **10 ou 11/02**
Atelier 3 le **10 ou 11/03**
Atelier 4 le **14 ou 15/04**

📍 Sur **Sud-Charente**
(lieu reste à définir)

🕒 Atelier 1 le **26/01**
Atelier 2 le **16/02**
Atelier 3 le **16/03**
Atelier 4 le **20/04**

☎ Pour toute information et/ou inscription, appeler le : **05 45 32 43 17** ou **06 67 79 42 68**

03

ATELIER CUISINE

avec une professionnelle, Caroline BAYLE pour partager un temps convivial tout en bénéficiant de conseils et astuces pour préparer ses repas au quotidien !

📍 Mosnac 16 • € Une participation de 5 euros sera demandée

☎ Contact et réservation auprès de la plateforme des aidants : **05 45 70 84 65 • 06 43 00 90 56**



02

09

16

23

30

BULLES DE RÉPIT A ÉCOUTER SUR RADIO RCF CHARENTE

animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente

📍 Les fréquences : Angoulême 96.8 | Chalais 96.9 | Ruffec 95.4 | Confolens 104.1 | Cognac 89.9

🕒 Tous les **samedis à 9h45**

06

13

20

27

ATELIER DANSE

Organisé par France Alzheimer Charente

📍 Salle de danse Philippe Moreau
Zone des Avenauds • 16160 GOND PONTouvre

☎ Renseignements au :
05 45 67 06 91

🕒 Tous les **mercredis**
de 10h à 11h

Et n'oublions pas...

UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Vous avez envie de parler, voir du monde, échanger ? Des équipes citoyennes s'engagent pour vous et avec vous.



Appelez-les au **05 45 37 33 33**

ATELIERS DE PRÉVENTION CARPE DIEM

A destination des personnes de 50 à 79 ans, atteintes d'une maladie neuro-évolutive diagnostiquée : maladie d'Alzheimer ou pathologies apparentées à un stade léger à modéré

Organisés par l'Equipe Spécialisée Alzheimer de la Mutualité Française Charente



Tous les mardis et jeudis de **9h30 à 16h30**



Renseignements au : **05 45 20 51 00**



Pour l'année 2020, une participation de **10 euros/jour** de présence est demandée.

ESPACE NUMÉRIQUE DU SUD CHARENTE

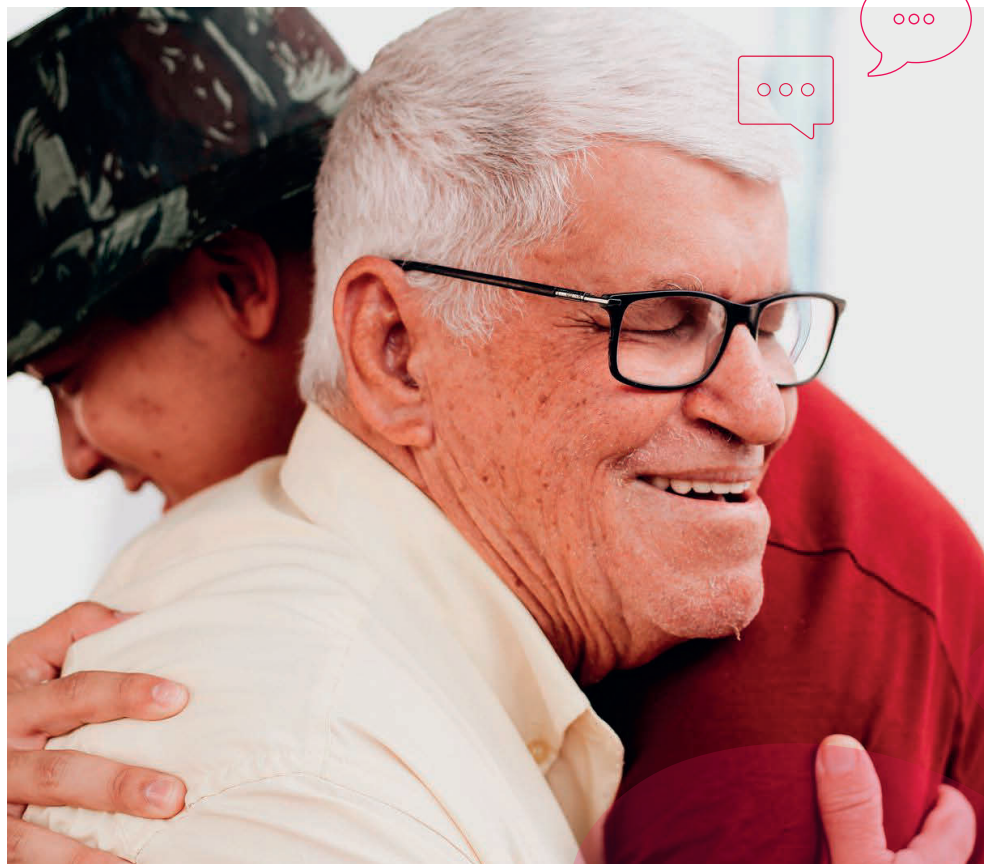
Mis à la disposition de la population, sur rendez-vous, pour accompagner les usagers dans l'utilisation des outils numériques pour les démarches en ligne ainsi que pour toute utilisation professionnelle, personnelle et de loisirs, dans les lieux suivants :



- La Parenthèse à Montmoreau,
- L'Annexe à Villebois
- PNM (Pôle Numérique Mobilité) au château de Barbezieux.



Pour tout renseignement,
appeler le : **05 45 97 82 03**



CONTACT :

Si vous **organisez une action en direction des aidants**, n'hésitez pas à informer **Christelle DESIX**, pilote projet de la Plateforme Territoriale d'Appui de Charente.

Par courriel :
christelle.desix@pta16.fr.
Elle pourra relayer
l'information et l'inscrire
sur la prochaine édition



La Maison de L.E.A.

LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS



INFORMATIONS :

En raison du contexte sanitaire de cette fin d'année 2020, **certains ateliers restent maintenus et se dérouleront en visioconférence**. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'organisme L.E.A.

PERMANENCES, ACCUEIL, INFORMATIONS

Permanences une fois par semaine avec LE CASA - à venir en 2021



- Permanence d'accueil
- Café numérique
- Café Girafe (écoute)
- Entretien individuel ROSA
- Café des aidants



- Du **mardi au vendredi de 10h à 17h**
- Les **mercredis de 14h à 15h30**
- Les **mardis de 10h à 14h**
- Sur **rendez-vous**
- A venir



- Maison de LÉA
- UNA 16-86
- Maison de LÉA
- Maison de LÉA
- Maison de LÉA

ATELIERS SANTÉ



- Sophrologie
- Gymnastique
- Art créatif
- Gymnastique



- Les **mardis de 14h à 15h30**
- Les **mardis de 10h30 à 11h30**
- Les **jeudis de 14h à 15h**
- Les **jeudis de 15h30 à 16h30**



- Evelyne COUTY
- Siel Bleu
- Mélanie BAUGARD
- Siel Bleu

ATELIERS ET FORMATIONS



- Aidant(e), je reste acteur de ma santé
- L'écoute dans la relation avec les proches
- La communication sensorielle
- Ateliers la Retraite : Parlons-en pour bien vieillir
- Formation des aidants



- **Maintenu en visioconférence les 03 et 12 Novembre - Le 1er et le 09 Décembre**
- A partir du **09 Octobre 2020** pendant 6 semaines | **les vendredis de 9h15 à 12h15**
- A partir du **2 novembre 2020** pendant 6 semaines | **les lundis de 14h à 17h30**
- A partir de **Septembre** sur 1 demi-journée > **Sur inscription**
- A partir du **12 novembre 2020** pendant 6 semaines | **les jeudis de 9h15 à 12h15**



- Hélène MOUILLAC (CASA) **06 67 79 42 68**
- Ludovic BLANC (UNA 1686)
- Hélène MOUILLAC (CASA)
- Evelyne COUTY (UNA 1686)
- Marie-Laure GEHIN

ESPACES PLAISIRS ET DÉTENTE



Accès libre

- Espace ludique - salon
- Café et terrasse
- Espace numérique



Sur rendez-vous

- Espace relaxation
- Fauteuil massant
- Expérience de réalité virtuelle
- Appel vidéo
- Démonstration d'objets connectés - Domotique



- Lieu commun : Maison de LÉA

SERVICES ET ÉVÈNEMENTS



Sur inscription

- Halte de répit
- Entretien individuel
- Accompagnement administratif
- Parcours santé individualisé



Inscription pour 2021

- Groupe de pairs aidants



Renseignez-vous

- Coffrets cadeau pour les aidants

RENSEIGNEMENTS :



Ludovic BLANC : 06 81 46 23 58
lblanc.una1686@gmail.com

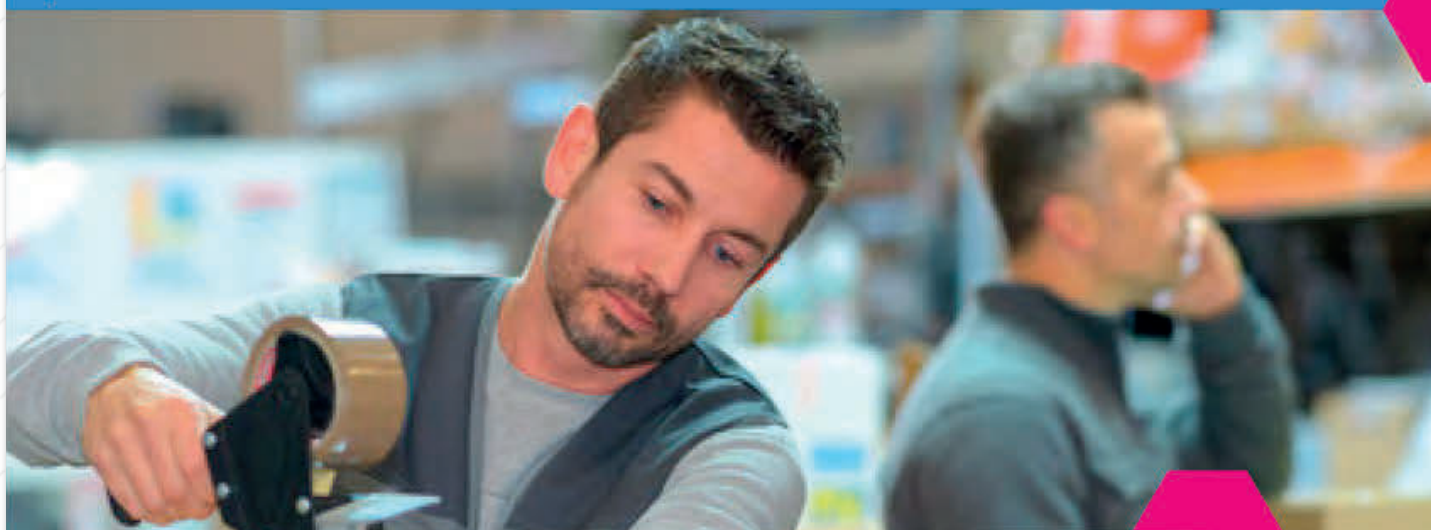


20 impasse de la Valenceaude •
16160 Gond Pontouvre



Action PRO' aidants

vous accompagnez un proche qui a besoin de vous au quotidien et vous avez une activité professionnelle ?



Pour ce défi, la plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente vous accompagne avec son action PRO'Aidants



Avec le soutien de Crédit Agricole Assurances



ECOUTE - SOUTIEN - AIDES
06.43.00.90.56

Lundi au vendredi de 9h à 17h
et le mardi jusqu'à 20h



> TÉMOIGNAGE DE MONSIEUR L.

CONFESSIOIN : PENSÉES EN TEMPS DE DÉCONFINEMENT (MAI 2020)

Pendant le confinement, plusieurs fois par jour, la **tristesse et la crainte** m'ont envahi. Je pensais à mon épouse, âgée de 64 ans, atteinte de la **maladie d'Alzheimer** depuis cinq ans. Je l'imaginai déambulant dans les couloirs de cette structure d'hébergement dans laquelle elle vit depuis dix mois et je me demandais quelle serait l'évolution de la maladie pendant ce temps de confinement. Reverrais-je son sourire ? Échangerions-nous encore ces regards qui remplaçaient les mots ? Sentirais-je encore la caresse de ses doigts sur les miens lorsque nous cheminions main dans la main ? Lors de mes visites quotidiennes, **ces moments d'échanges** pourtant rares **étaient précieux**, ils étaient **le lien qui nous unissait encore**, ils étaient **l'expression de notre complicité, de notre amour**. Qu'en resterait-il ?

Puis vint le temps du déconfinement et de la première rencontre après ces deux mois de séparation. Je me souviens : la porte qui s'ouvre sur le jardin et je vois ce sourire qui illumine son visage lorsque d'elle-même, elle vient vers moi, alors **mes craintes s'évanouissent** !..... Oui mais, mais je n'ai pas encore le masque, la surblouse, la charlotte, les gants, je n'ai pas encore rempli les formalités, je ne peux pas aller vers elle, alors je marque un temps d'arrêt, peut-être ai-je même un mouvement de recul, parce que je ne peux pas..... Mais tout cela me reviendra plus tard, je revivrai cette scène au ralenti et je me demanderai pourquoi mais pourquoi ça ? Mais là dans ce temps de visite, je suis enfin « équipé » et je peux, je devrais dire « **j'ai le droit** » parce que c'est de cela qu'il s'agit. Grâce aux gants, j'ai le droit, nous avons le droit de nous tenir par la main. Elle essaie de me parler, mais je ne comprends rien à ces quelques mots bredouillés et nous en sommes tous les deux frustrés comme à chaque fois. Alors nous nous taisons, nous marchons en silence et puis, et puis ses doigts veulent caresser les miens, mais quelque chose ne va pas ! Alors, elle lève nos deux mains liées, voit le gant sur la mienne et avec une moue, pousse un soupir de dépit !

Le latex n'a pas la vertu de la peau, il ne transmet rien ! Sa réaction me fait sourire, mais là je prends immédiatement **conscience de cette incongruité** ! Si on nous interdit le contact tactile alors que nous sommes déjà privés de la communication verbale, que nous reste-t-il pour échanger ? Il ne reste que **le regard**, son regard que je n'ai pu capter lors de cette première visite ! Et déjà l'heure de la laisser :

- Je dois partir, je te dis au revoir.
- Ah bon, pourquoi, pourquoi ?.... Là, les mots sont intelligibles, je les entends et les comprends très bien !
- Je reviendrai te voir bientôt !... Oui mais quand et que représente cette promesse pour elle ?

Cette première visite d'après confinement, dans un premier temps, je la vis comme un **soulagement, une joie**, mais très vite reviennent **les doutes, les interrogations**. Physiquement, je l'ai trouvée changée, affaiblie, amaigrie, le visage tendu peut-être sous l'effet d'une douleur physique. Je l'ai sentie réceptive et même expressive à mon arrivée et lors de l'épisode de la caresse sur la main bien sûr ! Mais nos échanges de regards ne se sont pas produits, je n'ai pu capter le sien ! Quand pourrai-je revenir ? Dans deux, trois, quatre semaines ?..... Rien n'est défini, tout est compliqué ! >>>>





Puis tout en me regardant dans les yeux, elle vient à moi, presque contre moi, instant magique mais combien douloureux parce que je ne fais pas le geste que je devrais : la prendre dans mes bras !

Alors vinrent la 2ème et la 3ème visites. Lors de cette dernière, mon épouse est plus détendue, les douleurs se sont atténuées je pense. Nous marchons main dans la main comme d'habitude, elle se baisse souvent pour arracher de l'herbe suivant des critères qui lui appartiennent en propre, mais je l'aide. Je sens qu'elle écoute lorsque je lui parle. Je lui montre la vidéo d'un message que notre fille cadette lui a enregistré, elle ne dit rien mais elle est réceptive comme elle le sera plus tard lors d'un appel à notre fille aînée. Puis tout en me regardant dans les yeux elle vient à moi, presque contre moi, instant magique mais combien douloureux parce que **je ne fais pas le geste que je devrais : la prendre dans mes bras !** Je ne le fais pas et plus tard je le ressentirai comme une **blessure**. J'ai mal de ces contacts qui nous sont interdits, je voudrais que cela cesse !

Mais je ne veux pas compromettre mes droits aux visites, car c'est écrit dans la Charte que j'ai évidemment signée : « Le non respect des consignes entraînera une fin des visites pour les visiteurs concernés ». Que sommes nous devenus ? « Des petits soldats les doigts sur la couture du pantalon » ? Des survivants faisant fi de tout geste affectif parce qu'il faut sauver ces femmes et ces hommes atteints de maladies incurables ? Les laisserons-nous partir comme ça sans amour, sans ces gestes de tendresse ! A quoi tout cela sert-il ? A éviter des statistiques dramatiques en temps d'épidémie ? Oui, il faut que cela cesse !

En ce dimanche 7 juin 2020, jour de Fête des Mères, pas d'assouplissement des conditions de visites dans les EHPAD, les Unités de Soins de Longue Durée, les Unités Alzheimer, nos enfants ne pourront pas venir embrasser leur mère ! Oui, il faut que cela cesse.

Tout est compliqué parce qu'il faut une personne pour encadrer les visites, donc du personnel supplémentaire, ce qui n'est pas prévu ou pas suffisamment. Nous sommes dans un service de l'Hôpital Public !... Le gouvernement peut débloquent des milliards pour relancer l'économie, mais qu'y-a-t-il d'économiquement rentable dans une unité Alzheimer ? Alors pas de moyens supplémentaires pour accompagner les personnes en souffrance et soulager les soignants. « Il faut prendre soin de nos anciens » nous avait-on dit. Mais pourquoi ? Pour ne pas qu'ils meurent en temps d'épidémie ? Alors tant pis pour le manque d'affection, tant pis si leur santé psychique se dégrade plus vite, tant pis s'ils meurent de chagrin pourvu qu'ils ne meurent pas de la Covid.

Grâce à la volonté et la détermination des soignantes et soignants conscients de la détérioration de l'état psychique et physique des résidents et de la souffrance de leurs proches, des visites hebdomadaires d'une demie-heure encadrées par le psychologue me seront proposées. **Je ne témoignerai jamais assez ma reconnaissance à cette formidable équipe.**

Monsieur L

AIDANT

> J'AI PARTICIPÉ : CAFÉ DES AIDANTS

RETOUR D'EXPÉRIENCE DE MAGALIE : MA PREMIÈRE FOIS AU CAFÉ DES AIDANTS

Au mois d'octobre dernier, je me suis rendue pour la première fois au **Café des Aidants d'Angoulême**. Je ne savais pas vraiment à quoi m'attendre. Mais ce qui était sûr, c'est que je ne risquais rien à en faire l'expérience.

Le rendez-vous était fixé à 10h. Je suis arrivée devant une porte close, où une dame attendait également, et je l'ai abordée :

- Bonjour, Madame, vous venez au Café des aidants ?
- Oui, mais j'ai tenté de pousser la porte et elle est fermée !
- Oui, je vous le confirme, elle est bien fermée ! A ce moment-là, un Monsieur, qui mettait des pièces dans un parcmètre, nous a interpellées :
- Il y a une autre entrée sur l'autre rue !
- Merci Monsieur ! Vous y allez peut-être aussi ?

Pas de réponse de la part de ce monsieur. Sans attendre davantage, nous avons décidé de chercher ensemble cette fameuse entrée. J'ai ralenti mon pas, qui était bien trop long pour ma nouvelle compagne.

Effectivement, l'autre porte était toute proche et donnait bien sur un vrai café !

La première fois dans un lieu, avec des convives inconnus, est toujours un mélange de **gêne et d'interrogations** sur l'identité de chacun.

Par contre, **ce sentiment a été vite dissipé par la bienveillance de nos hôtes du jour** : Claire, infirmière coordinatrice, et Dominique, psychologue clinicienne. Elles nous ont mises à l'aise en se présentant et en nous offrant un **café** !

Nous étions une dizaine de personnes : il y avait les « fidèles », les « fidèles » qui n'étaient pas venus depuis longtemps, comme le monsieur du parcmètre, et les « nouveaux », dont je faisais partie, avec la dame que j'avais rencontrée quelques minutes plus tôt.

Nos hôtes nous ont expliqué que **ce rendez-vous est organisé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine et l'Association Française des Aidants**.

Sur **Angoulême**, le choix d'organiser ce rendez-vous **le Samedi matin** a été fait afin d'être **accessible au plus grand nombre d'entre nous**. Eh oui ! **Etre aidant a plusieurs visages et plusieurs degrés d'implication**. Nous pouvons être **époux (se), enfant, ami(e), petits-enfants, voisin(e)**. Nous pouvons aider une personne malade, un enfant ou un adulte handicapé, une personne âgée.

Ces rendez-vous se tiennent une fois par mois et se déploient autour d'un thème particulier.

Ce thème permet aux personnes présentes de **pouvoir s'exprimer** plus particulièrement sur **un aspect de leur vie d'aidant**. Nous pouvons aussi aborder **tout autre sujet de notre quotidien** ou de **notre ressenti**, tant que nous restons dans **le respect du temps de parole de chacun, la confidentialité des situations de nos aidés** et surtout, **sans juger** celui qui prend la parole. Et nous pouvons, aussi, ne rien dire, **être à l'écoute, accueillir les émotions des participants** et parfois, **nous reconnaître dans leur expérience**. >>>>>



Ce rendez-vous m'a permis de m'exprimer sur mon expérience personnelle, sur mon cheminement dans ce rôle d'aidant, et sur ce que j'ai mis en place pour ma grand-mère.



Le thème du mois d'octobre était : « Emotions et réactions : comment les gérer ? »

Nos hôtes nous ont proposé de choisir, parmi des photos étalées devant nous, celles qui représentaient le mieux **nos émotions d'aidants**. Nous pouvions en choisir plusieurs. Puis le tour de table a commencé. En partant du témoignage des plus courageux, la conversation a rebondi d'expérience en expérience. Chacun s'est exprimé, et c'est toute la palette d'émotions que l'être humain peut ressentir dans ces contextes qui est apparue : culpabilité, injustice, incompréhension, désarroi face à la vieillesse, la maladie et leurs conséquences. **Notre proche n'est plus, et ne sera plus, la personne que nous avons connue, aimée et qui nous a, aussi, parfois, tellement soutenue en d'autres temps.**

Autant de situations humainement difficiles et différentes, que nous devons accepter pour les aider à finir, au mieux, leur vie parmi nous, tout en ayant **conscience de notre vulnérabilité face à nos propres limites**. Une fois celles-ci **identifiées et acceptées**, il existe des **relais extérieurs institutionnels, associatifs et professionnels**, pour être **soutenus dans notre quotidien** et nous permettre **de préserver les petits moments de bonheur de vie partagés** qui existent encore.

Ce rendez-vous m'a permis de **m'exprimer sur mon expérience personnelle**, sur **mon cheminement dans ce rôle d'aidant**, et sur ce que **j'ai mis en place pour ma grand-mère**. Cela m'a permis d'avoir **les retours** de mes semblables, prompts à m'encourager et à se

questionner sur leur propre expérience, même pour ceux portés par l'amour de leur proche et qui, malheureusement, ne vivent pas la même chose que moi. Certains se démènent au quotidien, pour maintenir la dignité de la vie, dans l'isolement et, parfois, jusqu'à leur propre épuisement.

En tout cas, **je vous recommande ce rendez-vous libérateur et ressourçant**. Nos hôtes ont été à **notre écoute, bienveillantes, rassurantes et vigilantes**, afin de pouvoir apporter **un conseil personnalisé à la fin de notre rencontre**, à **ceux qui se trouvent en grande détresse**.

CONTACT :

Vous pouvez retrouver plus d'informations ici :



<http://nouvelle-aquitaine.mutualite.fr/evenements/angouleme-cafe-des-aidants-21novembre2020-2/>

Et plus particulièrement pour celui d'Angoulême : **Un samedi par mois.**



Café la Colombière
5, rue d'Aguesseau, 16000 Angoulême

D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage

Françoise

« Mais bonté divine ! Pourquoi on attend pour se faire aider ? Enfin je comprends pourquoi ! Mais si j'avais un truc à conseiller, faut y aller et pas attendre. »



François

« Au début, je voulais pas me faire aider. J'étais assez grand pour m'occuper d'elle. Puis j'y suis allé mais j'ai pas écouté. Et j'y suis revenu, faut pas avoir honte de ça. »



Eric

« Aidant ? Je ne sais pas ce que ça voulait dire au début et je ne savais pas même pas que ça existait. C'était plutôt normal de m'occuper de ma femme. »



Thérèse

« Il faut s'occuper de tout, gérer tout. C'est l'enfer ! C'est ce que l'on croit car on a le nez dedans. Mais non, ça c'est faux... enfin, si c'est juste. Mais c'est le nez qu'il faut lever pour voir autre chose. Que de temps perdu ! »



Marc

« Au début, j'avais pas envie d'aller voir quelqu'un, ça ne la regardait pas. Et puis j'ai fini par y aller et heureusement...sinon je serais 6 pieds sous terre. »

